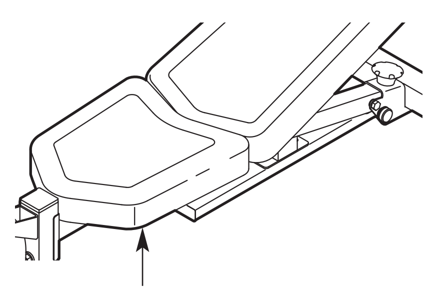
WEIDER® 190 TC

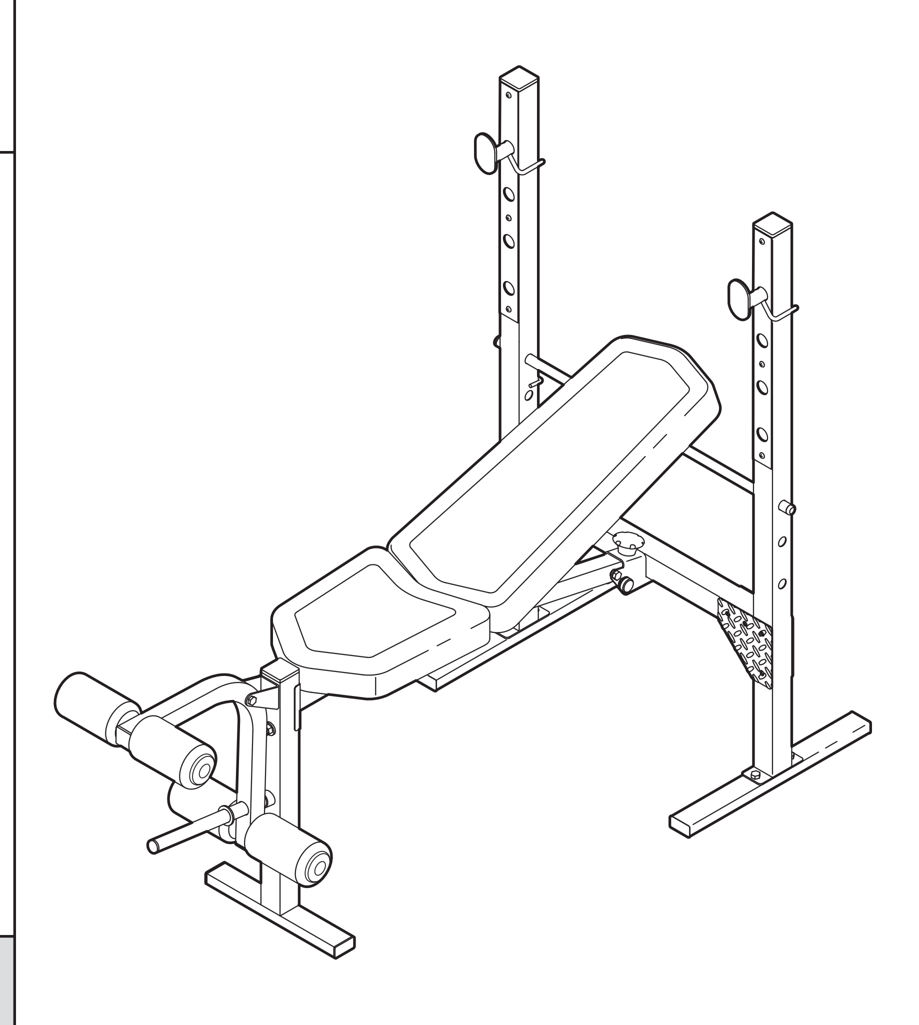
Modell-Nr. WEEVBE8909.0
Serien-Nr. ________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr. (unter sitz)

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstel-lung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

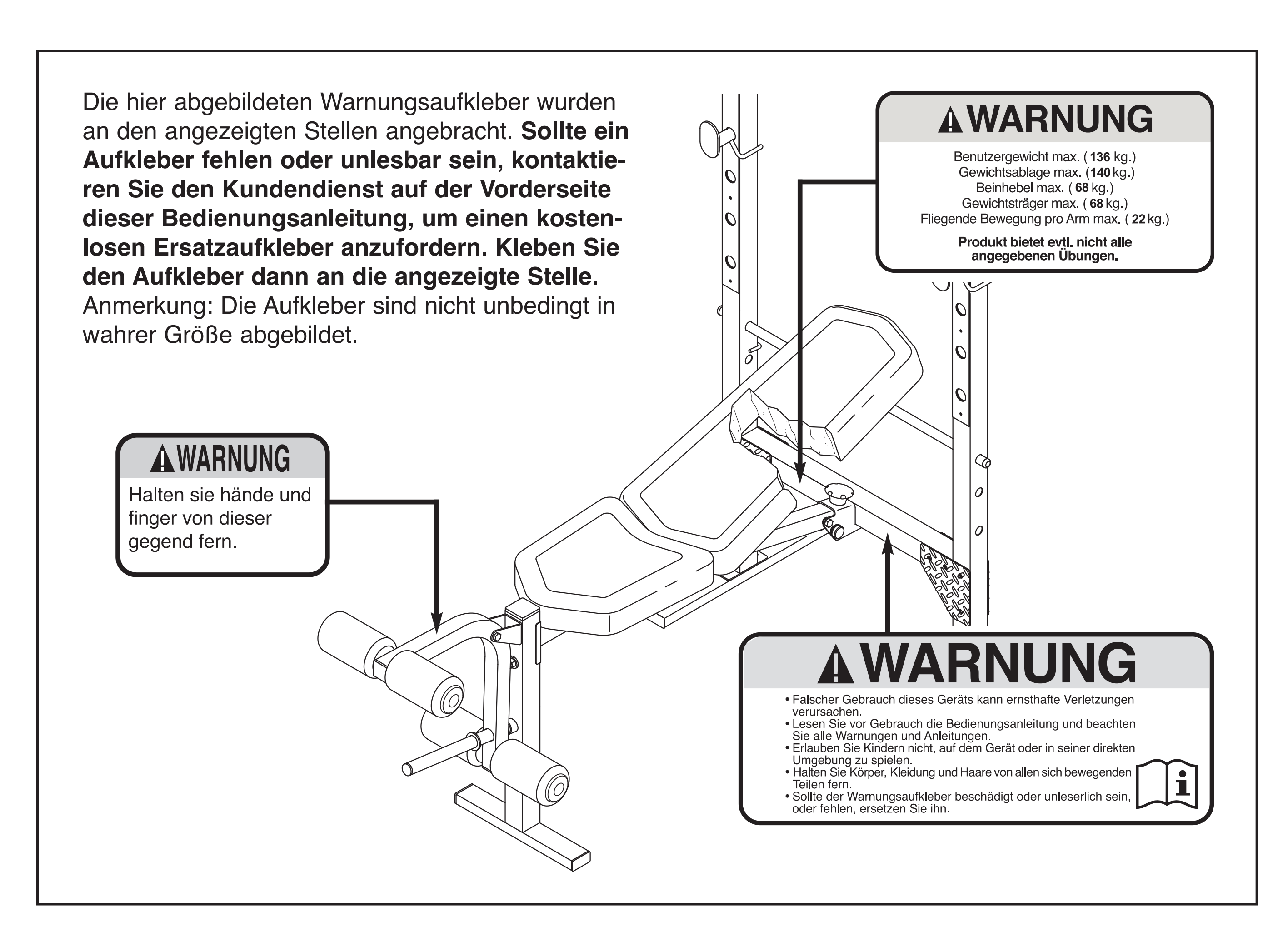
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftbank angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftbank benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

2. Lesen Sie alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen auf der Kraftbank bevor Sie die Kraftbank benützen. Verwenden Sie die Kraftbank nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

3. Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftbank über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.

4. Die Kraftbank ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

5. Die Kraftbank soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Kraftbank auf eine ebene Fläche und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Um das Gerät herum muss genügend Platz zum Aufsteigen und Absteigen sein, sowie zur Benutzung der Kraftbank.

6. Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.

7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftbank ferngehalten werden.

8. Halten Sie Hände und Füsse von den bewegenden Teilen fern.

9. Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.

10. Die Kraftbank ist dafür vorgesehen, ein maximales Benützergewicht von 136 kg, und ein maximales Gesamtgewicht von 231 kg auszuhalten. Legen Sie nicht mehr als 95 kg, inklusive einer Hantel und Gewichte, auf die Gewichtsstützen. Legen Sie nicht mehr als 32 kg auf den Beinhebel. Anmerkung: Die Kraftbank beinhaltet keine Hantel oder Gewichte.

11. Bevor Sie eine Hantel auf die Gewichtehalter ablegen, überprüfen Sie, ob die Gewichtehalter so weit wie möglich eingeführt und in die Verriegelungsposition gedreht wurden.

12. Benützen Sie keine Hantel die länger ist als 1,5 m mit der Kraftbank.

13. Setzen Sie immer die gleiche Anzahl an Gewichten an beiden Enden Ihrer Hantel auf, wenn Sie diese benützen.

14. Wenn Sie Gewichte hinzufügen oder wegnehmen, lassen Sie immer ein paar Gewichte an beiden Enden der Hantel, und sichern Sie die Hantel mit den Hantelhaken um ein Umkippen der Hantel zu vermeiden.

15. Beim Benützen des Beinhebels legen Sie eine Hantel mit der gleichen Gewichtsmenge auf den Gewichtsstützen um die Kraftbank auszugleichen.

16. Beim Benützen der Rückenlehne in einer Schräglage oder ebenen Position, vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehnestütze vollständig durch die Pfosten eingefügt, und in die geschlossene Position gedreht wurde.

17. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen haben oder schwindelig werden, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank dass Sie sich für die neue WEIDER® 190 TC Kraftbank entschieden haben. Die Kraftbank bietet eine Auswahl an Übungen an, die dafür bestimmt sind die Hauptmuskelgruppen des Oberkörpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Kraftbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftbank in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

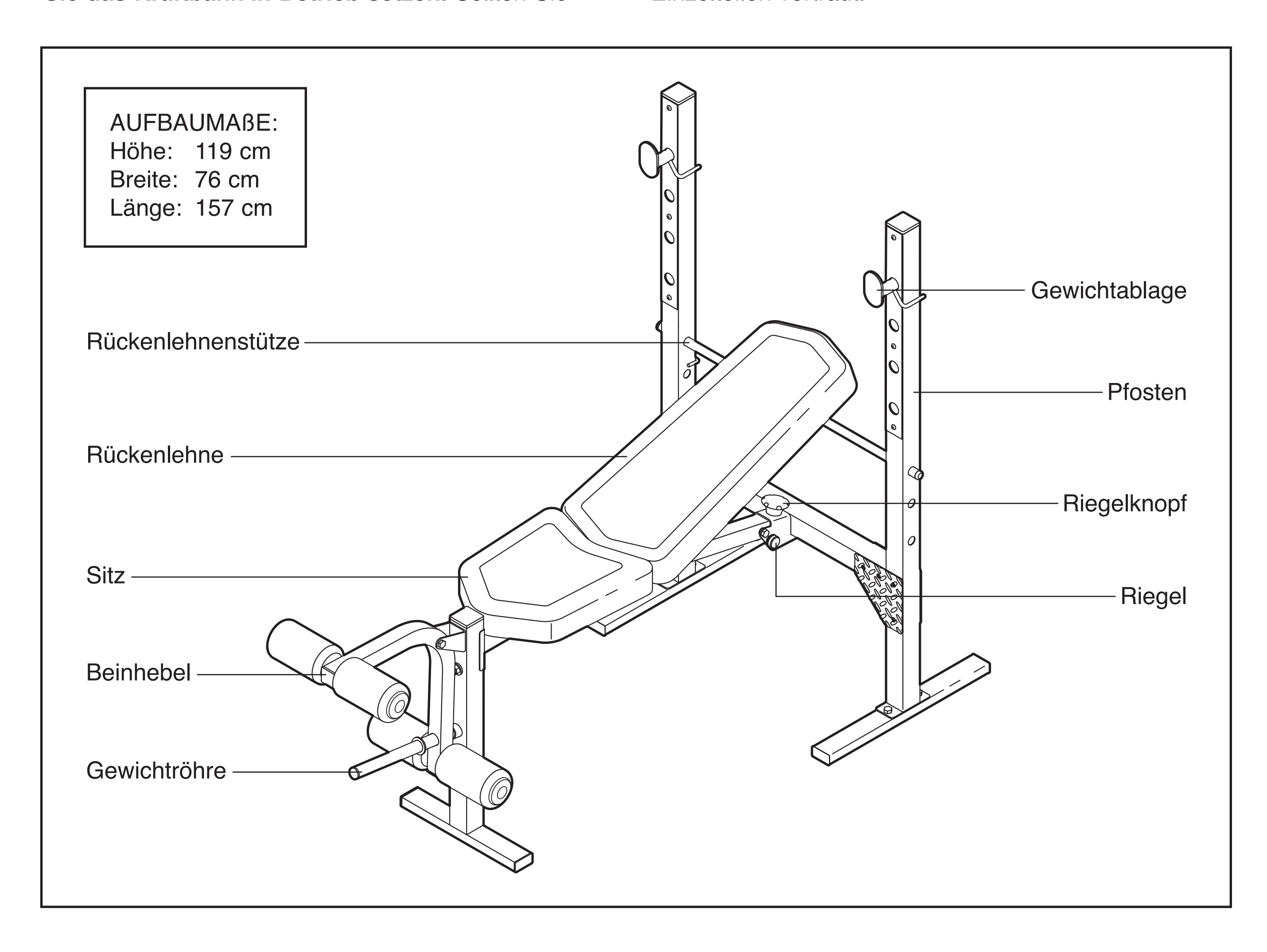
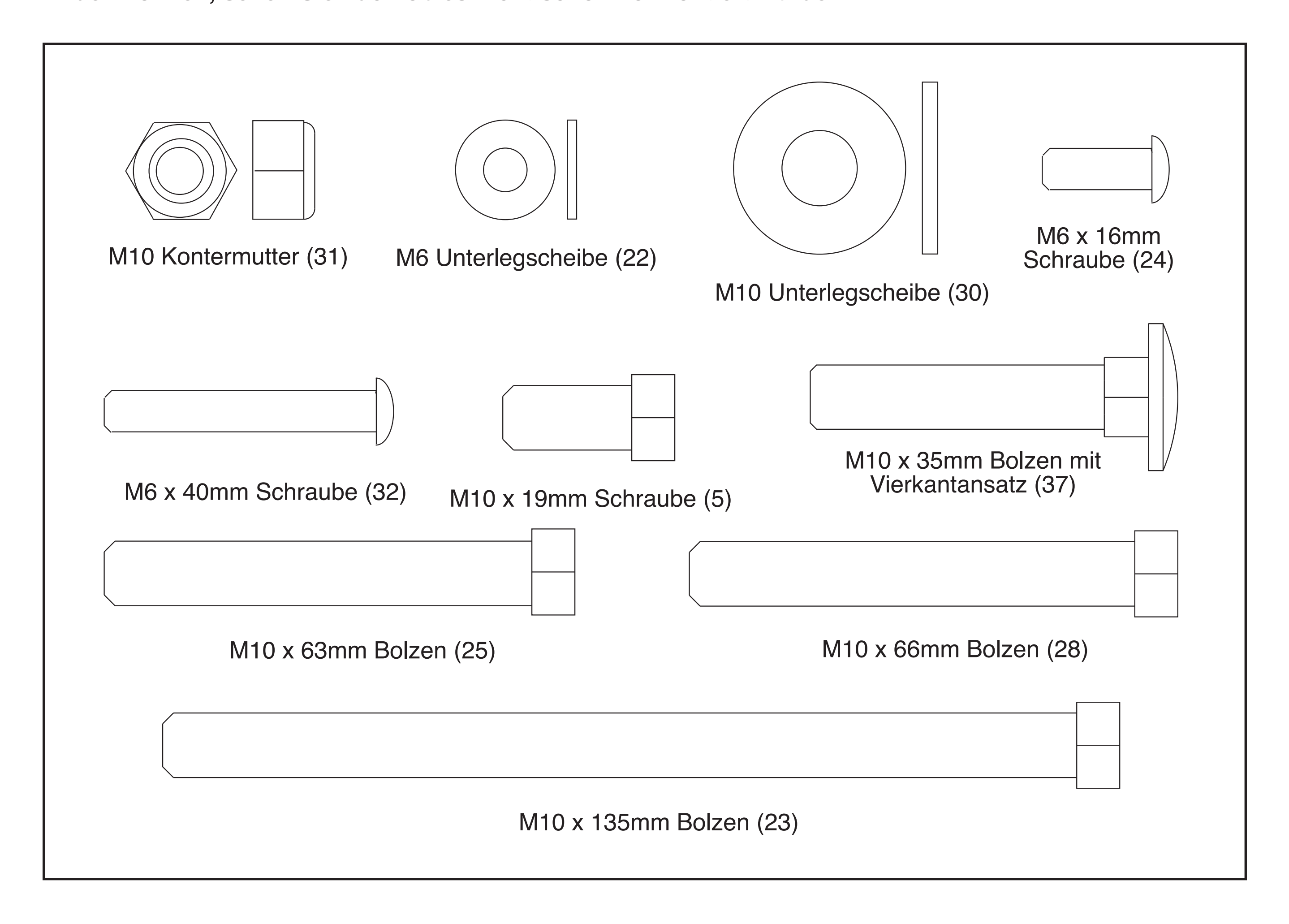


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die unten folgenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **WICHTIG: Wenn Sie ein Teil nicht im Zubehörsatz finden können, sehen Sie nach ob es nicht schon vormontiert wurde.**



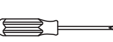
MONTAGE

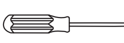
Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie aufmerksam die folgenden Informationen und Instruktionen.

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen dem Gewicht und der Grösse, sollte die Kraftbank an dem Ort montiert werden, wo sie auch benützt wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG TEILE auf Seite 5.
- Die folgenden Werkzeuge (nicht inkludiert) könnten für die Montage benötigt werden.

zwei verstellbare Schraubenschlüssel 

einen Gummihammer 

einen normalen Schraubendreher 

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

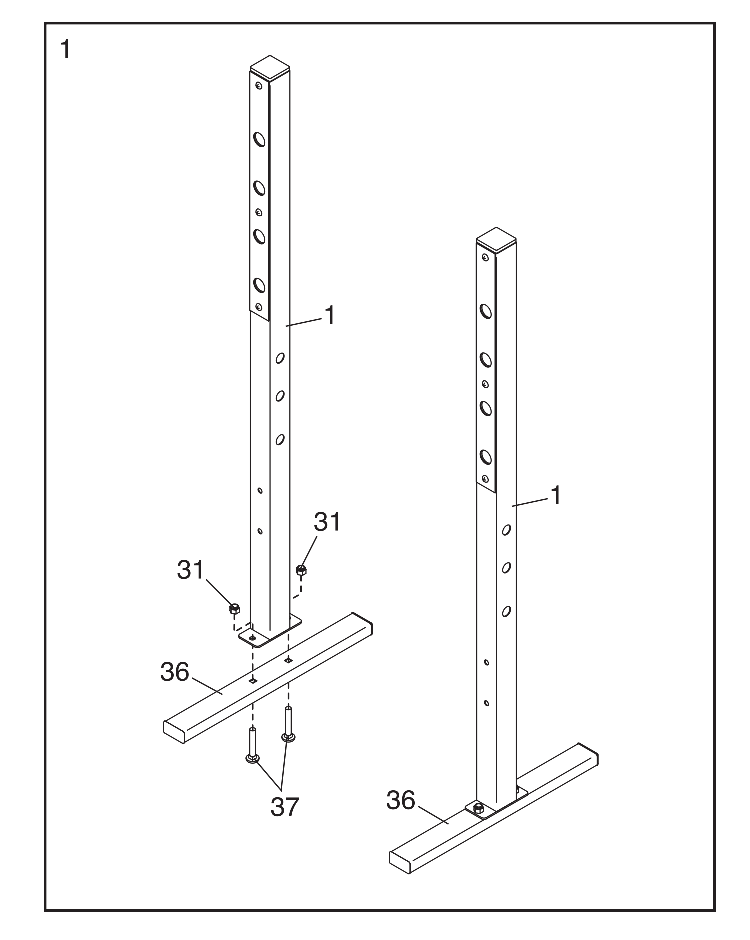
Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1.

Um die Montage leichter zu gestalten, lesen Sie zuvor die Montagetipps im oberen Karton.

Befestigen Sie die Basis (36) mit zwei M10 x 35 mm Bolzen mit Vierkantansatz (37) und zwei M10 Kontermuttern (31) an einem Pfosten (1).

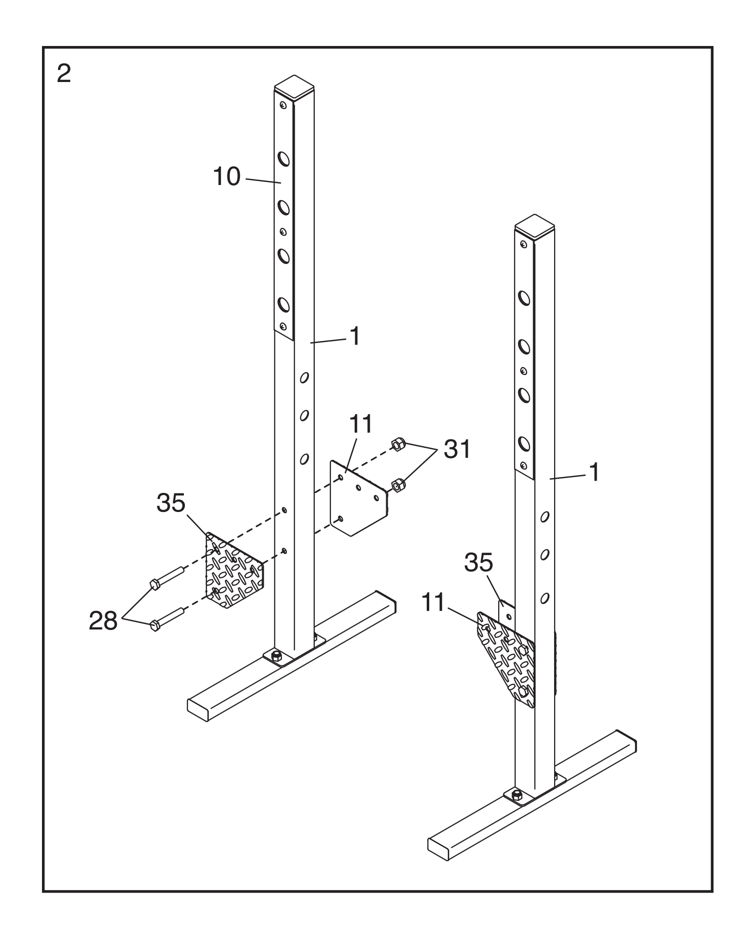
Befestigen Sie die andere Basis (36) auf die gleiche Weise am anderen Pfosten (1).



2. Richten Sie einen der Pfosten (1) so aus, dass sich die Pfostenabdeckung (10) auf der abgebildeten Seite befindet.

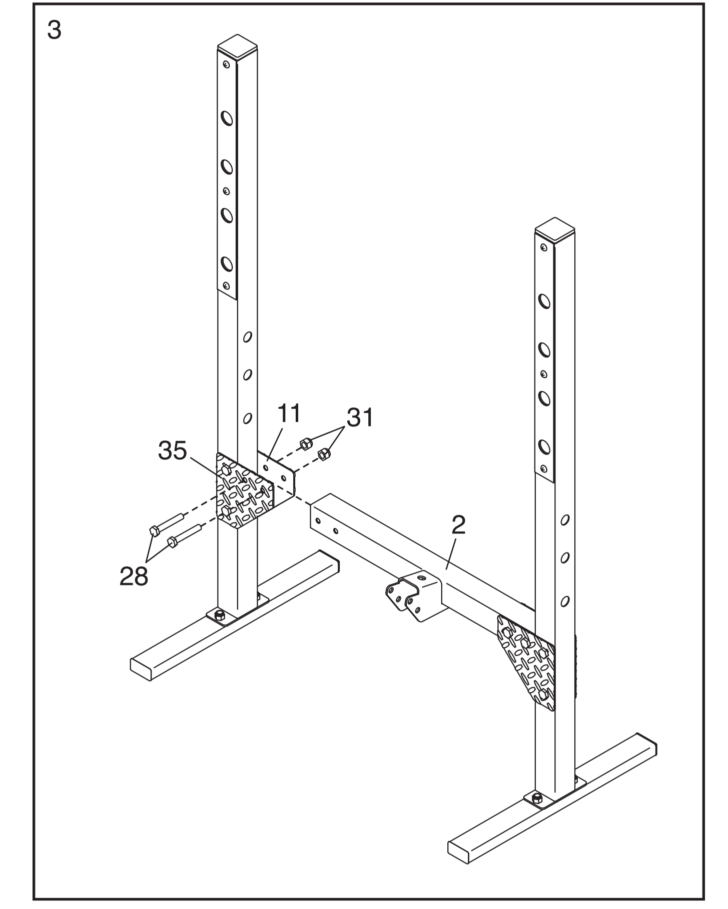
   Dann richten Sie eine linke Verbindungsplatte (35) und eine rechte Verbindungsplatte (11) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Verbindungsplatten mit zwei M10 x 66 mm Bolzen (28) und zwei M10 Kontermuttern (31) am Pfosten (1). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

   Verfahren Sie ebenso mit dem anderen Pfosten (1) und den anderen Verbindungsplatten (11, 35). Achten Sie darauf, dass sie so ausgerichtet sind, wie abgebildet.

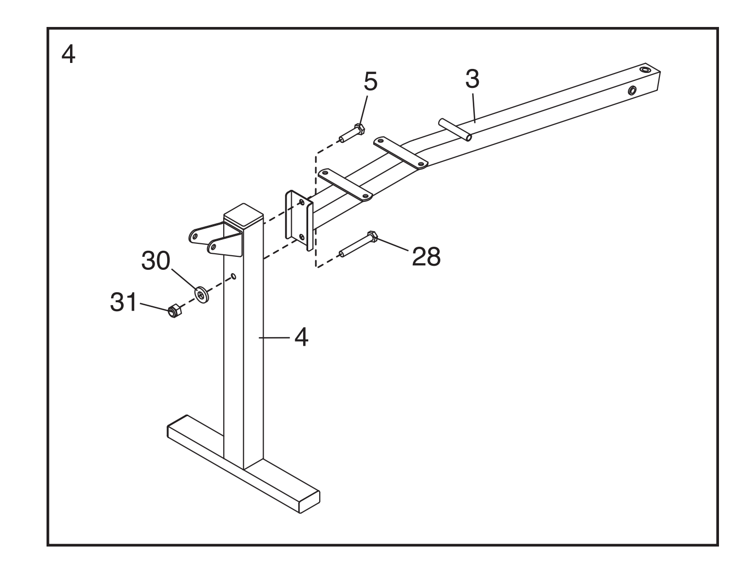


3. Befestigen Sie ein Ende der Querstange (2) mit zwei M10 x 66 mm Bolzen (28) und zwei M10 Kontermuttern (31) an den beiden Verbindungsplatten (11, 35). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

   Befestigen Sie das andere Ende der Querstange (2) auf die gleiche Weise.



4. Befestigen Sie das Vorderbein (4) mit einer M10 x 19 mm Schraube (5), einem M10 x 66 mm Bolzen (28), einer M10 Unterlegscheibe (30) und einer M10 Kontermutter (31) am Rahmen (3). **Ziehen Sie die Schraube bzw. die Kontermutter noch nicht fest.**

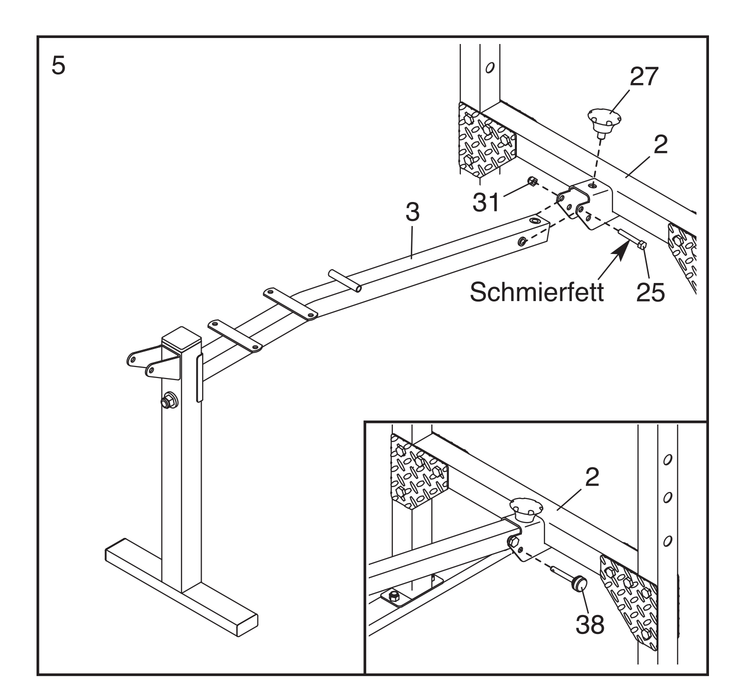


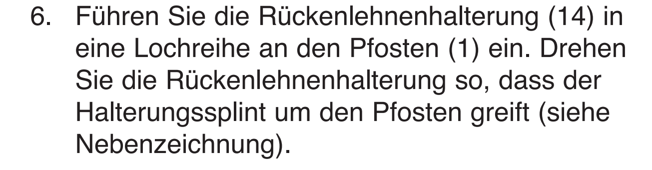
5. Geben Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett auf einen M10 x 63mm Bolzen (25).

   Befestigen Sie den Rahmen (3) mit dem M10 x 63 mm Bolzen (25) und einer M10 Kontermutter (31) an der **oberen** Lochreihe der Klammer an der Querstange (2). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der Rahmen muss sich leicht drehen lassen.**

   Dann drehen Sie den Riegelknopf (27) in die Klammer an der Querstange (2) und in den Rahmen (3).

   Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Führen Sie den Riegel (38) in die untere Lochreihe an der Klammer der Querstange (2) ein.



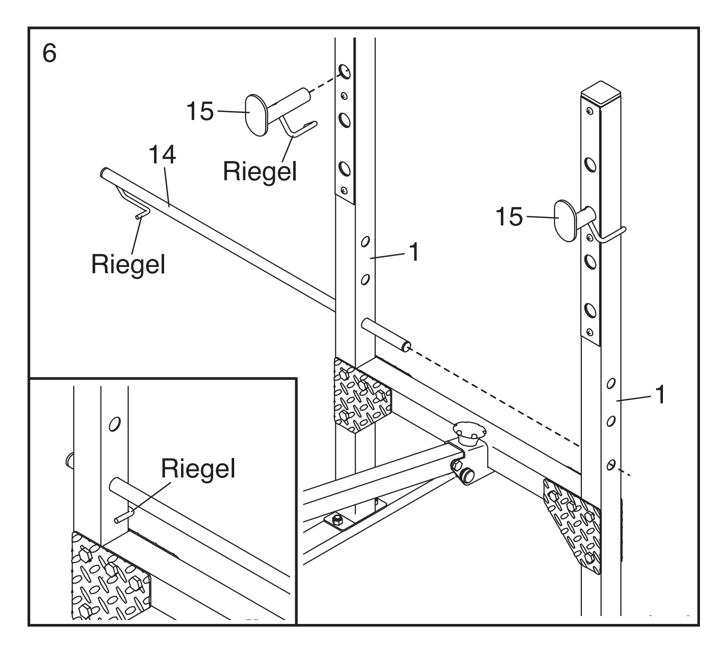


6. Führen Sie die Rückenlehnenhalterung (14) in eine Lochreihe an den Pfosten (1) ein. Drehen Sie die Rückenlehnenhalterung so, dass der Halterungssplint um den Pfosten greift (siehe Nebenzeichnung).

   Dann führen Sie den Gewichtehalter (15) in einen Pfosten (1) ein. Drehen Sie den Gewichtehalter so, dass der Halterungssplint um den Pfosten greift.

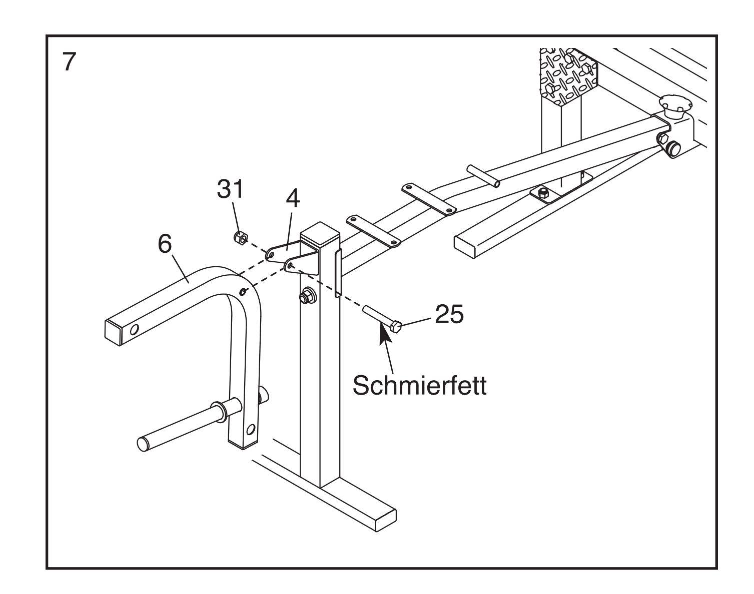
   Befestigen Sie den anderen Gewichtehalter (15) auf die gleiche Weise. Achten Sie darauf, dass sich die Gewichtehalter auf gleicher Höhe befinden.

   Siehe Schritt 2 bis 4. Ziehen Sie die bei diesen Schritten verwendeten M10 Kontermuttern (31) und die M10 x 19 mm Schraube (5) fest.



7. Fetten Sie einen M10 x 63 mm Bolzen (25) ein.

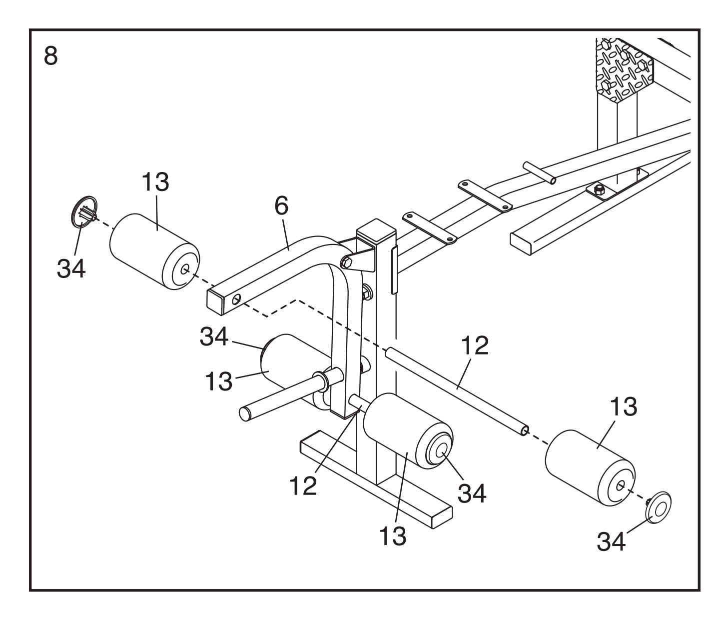
   Befestigen Sie den Beinhebel (6) mit dem M10 x 63 mm Bolzen (25) und einer M10 Kontermutter (31) am Vorderbein (4). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der Beinhebel muss sich leicht drehen lassen.**



8. Führen Sie ein Polsterrohr (12) in den Beinhebel (6) ein.

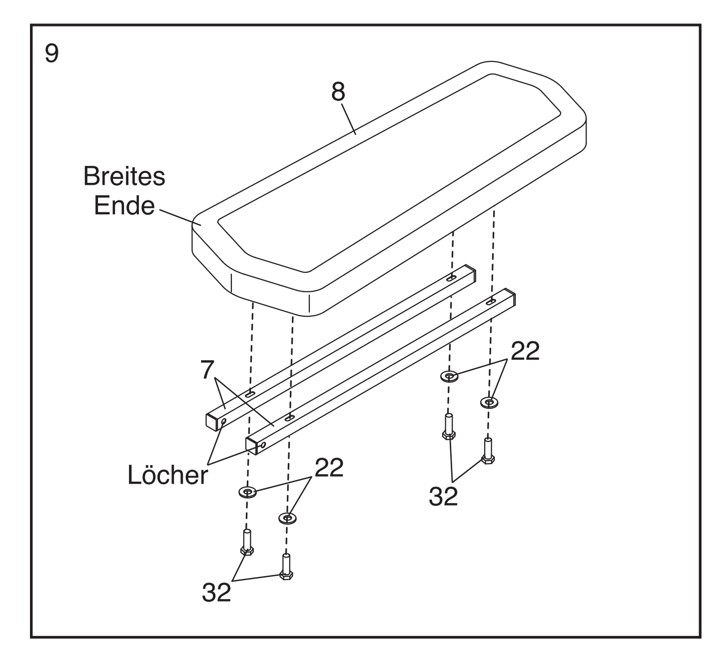
   Schieben Sie zwei Schaumstoffpolster (13) auf das Polsterrohr (12) und pressen Sie zwei Polsterkappen (34) in das Polsterrohr.

   Befestigen Sie das andere Polsterrohr (12), die Schaumstoffpolster (13) und die Polsterkappen (34) auf die gleiche Weise.



9. Richten Sie die Rückenlehne (8) und die Rückenlehnenrohre (7) wie dargestellt aus.

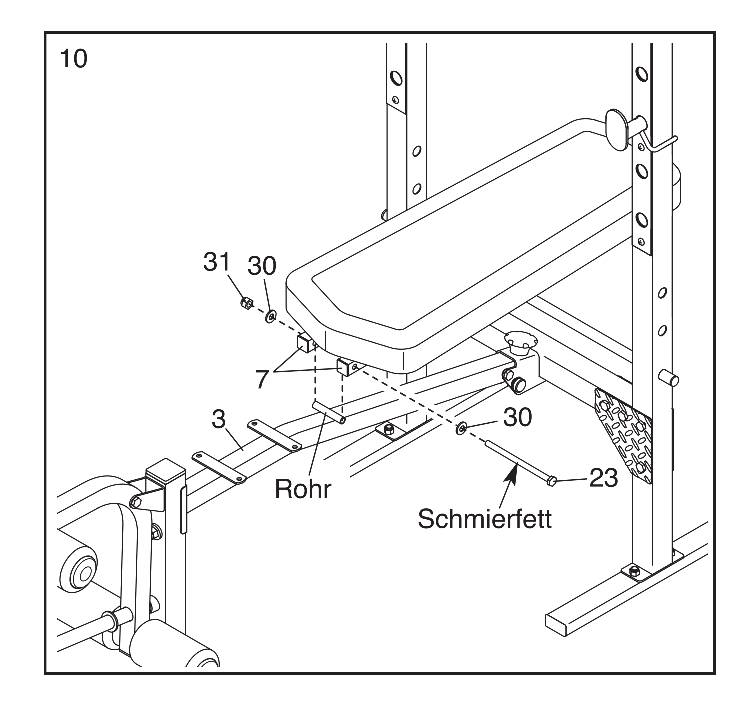
   Befestigen Sie die Rückenlehnenrohre (7) mit vier M6 x 40 mm Schrauben (32) und vier M6 Unterlegscheiben (22) an der Rückenlehne (8). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



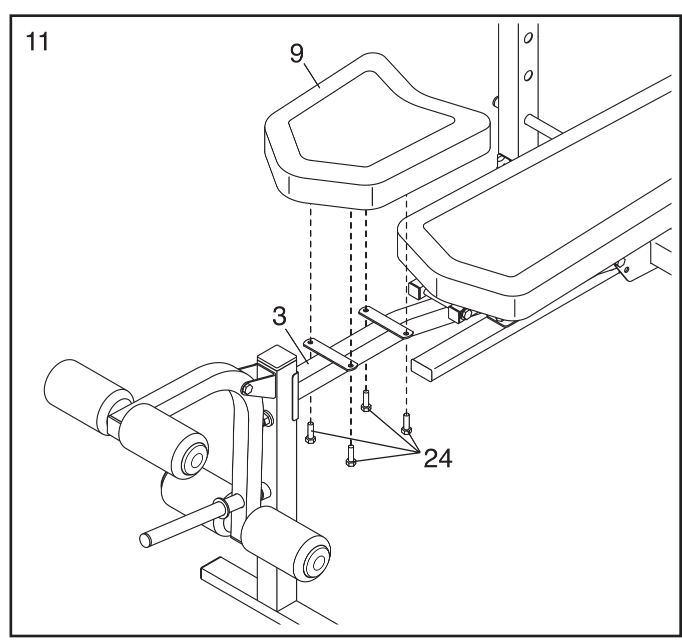
10. Fetten Sie einen M10 x 135 mm Bolzen (23) ein.

    Befestigen Sie die Rückenlehnenrohre (7) mit dem M10 x 135 mm Bolzen (23), zwei M10 Unterlegscheiben (30) und einer M10 Kontermutter (31) an dem geschweißten Rohr am Rahmen (3). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; die Rückenlehnenrohre müssen sich leicht drehen lassen.**

    Siehe Schritt 9. Ziehen Sie die M6 x 40mm Schrauben (32) fest.



11. Befestigen Sie den Sitz (9) mit vier M6 x 16 mm Schrauben (24) am Rahmen (3).



12. **Achten Sie darauf, dass alle Teile gut angezogen sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen.** Die Verwendung aller weiteren Teile wird unter EINSTELLUNG ab Seite 11 erklärt.

EINSTELLUNG

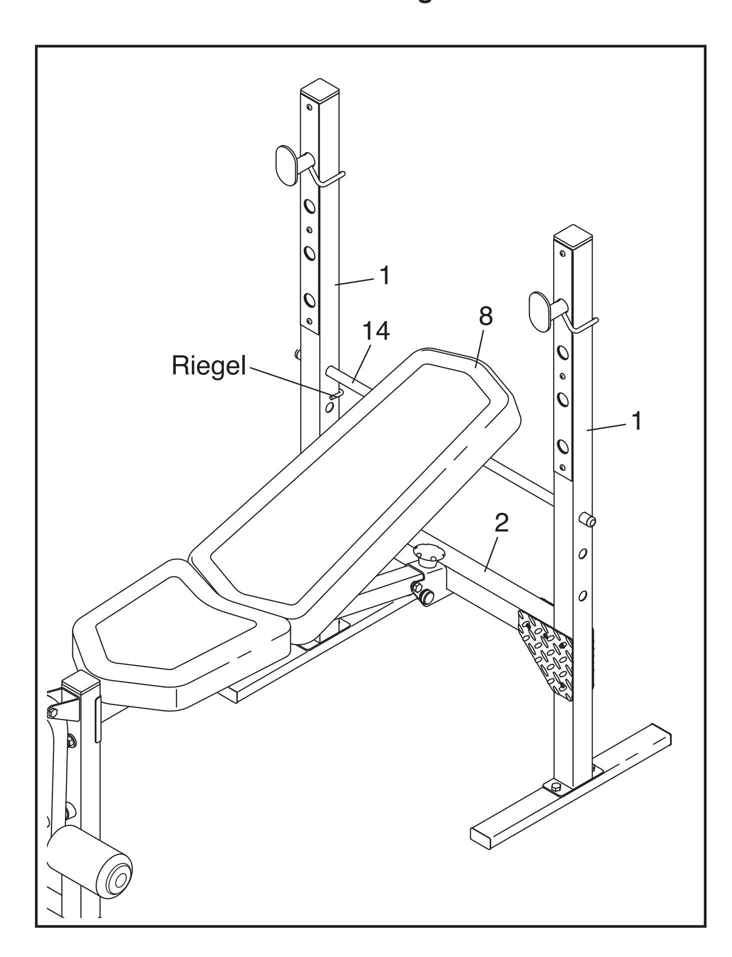
Die Kraftbank ist für die Benutzung Ihres eigenen Gewichts-Sets (nicht inkludiert) bestimmt. Die unten angeführten Schritte, erklären wie die Kraftbank eingestellt werden kann. Unter ÜBUNGSHINWEISE auf Seite 13 finden Sie wichtige Informationen für Ihr Training. Ziehen Sie das Übungshandbuch zurate, in dem die korrekte Ausführung verschiedener Übungen beschrieben ist. Beziehen Sie sich auf das beigelegte Trainingshandbuch, um die korrekte Form einiger Übungen zu sehen.

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftbank, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Kraftbank mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. **Verwenden Sie keine Lösemittel um die Kraftbank zu reinigen.**

EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Die Rückenlehne (8) kann in einer nach unten geneigten Position, in der Waagerechten oder in zwei nach oben geneigten Positionen verwendet werden. Um die Rückenlehne in der nach unten geneigten Stellung zu verwenden, entfernen Sie die Rückenlehnenstütze (14) und legen Sie die Rückenlehne auf die Querstange (2) auf.

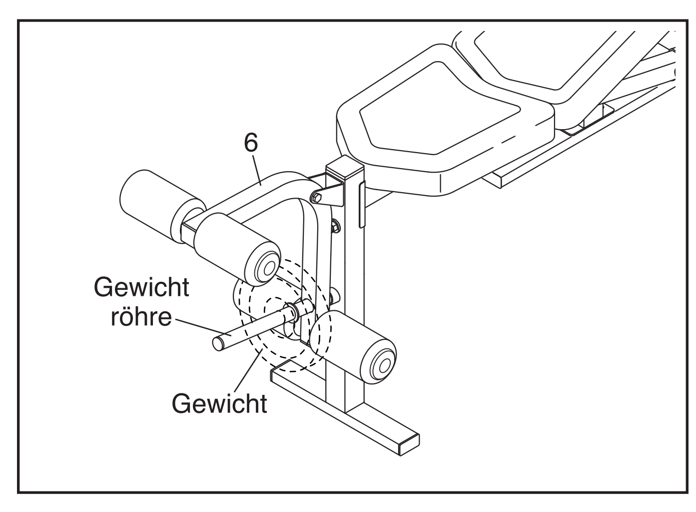
Um die Rückenlehne (8) in der Waagerechten oder in einer nach oben geneigten Stellung zu verwenden, heben Sie die Rückenlehne an und führen Sie die Rückenlehnenhalterung (14) in eine der Lochreihen an den Pfosten (1) ein. Drehen Sie die Rückenlehnenhalterung so, dass der Halterungssplint um den Pfosten greift.



⚠ WARNUNG: Wenn Sie die Rückenlehne (8) in der Waagerechten oder in einer nach oben geneigten Stellung verwenden, achten Sie darauf, dass die Rückenlehnenhalterung (14) vollständig in die beiden Pfosten (1) eingeführt und verriegelt ist.

BEFESTIGUNG DER GEWICHTE AM BEINHEBEL

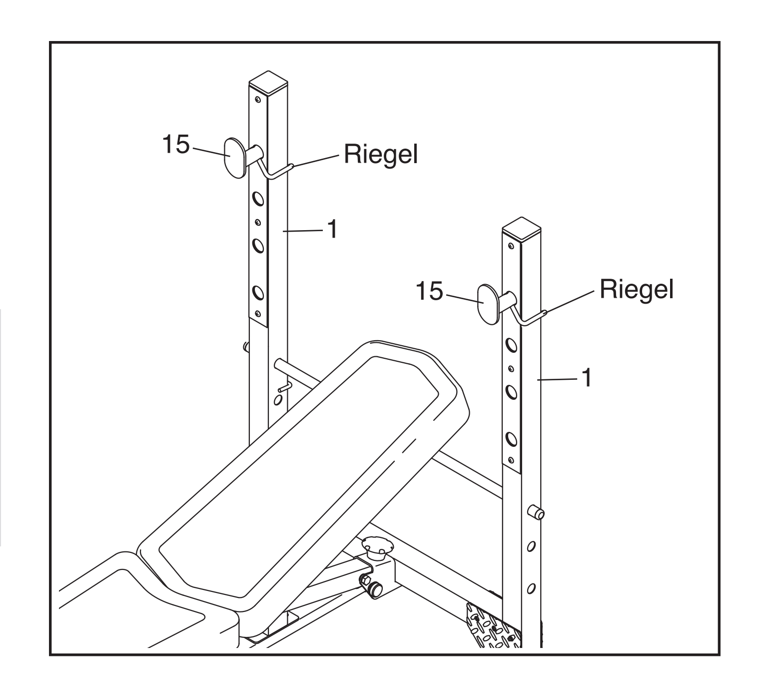
Um den Beinhebel (6) zu benutzen, schieben Sie die gewünschten Gewichte (nicht inbegriffen) auf das Gewichterohr.



⚠ WARNUNG: Belasten Sie den Beinhebel (6) mit maximal 32 kg.

EINSTELLEN DES GEWICHTEHALTERS

Um die Höhe der Gewichtehalter (15) zu verstellen, nehmen Sie sie von den Pfosten (1) ab und führen Sie sie in andere Lochreihen der Pfosten ein. **Drehen Sie die Gewichtehalter so, dass die Halterungssplinte um die Pfosten greifen.**



⚠ WARNUNG: Drehen Sie die Gewichtehalter (15) immer so, dass die Halterungssplinte um die Pfosten (1) greifen. Die beiden Gewichtehalter müssen sich immer auf der gleichen Höhe befinden.

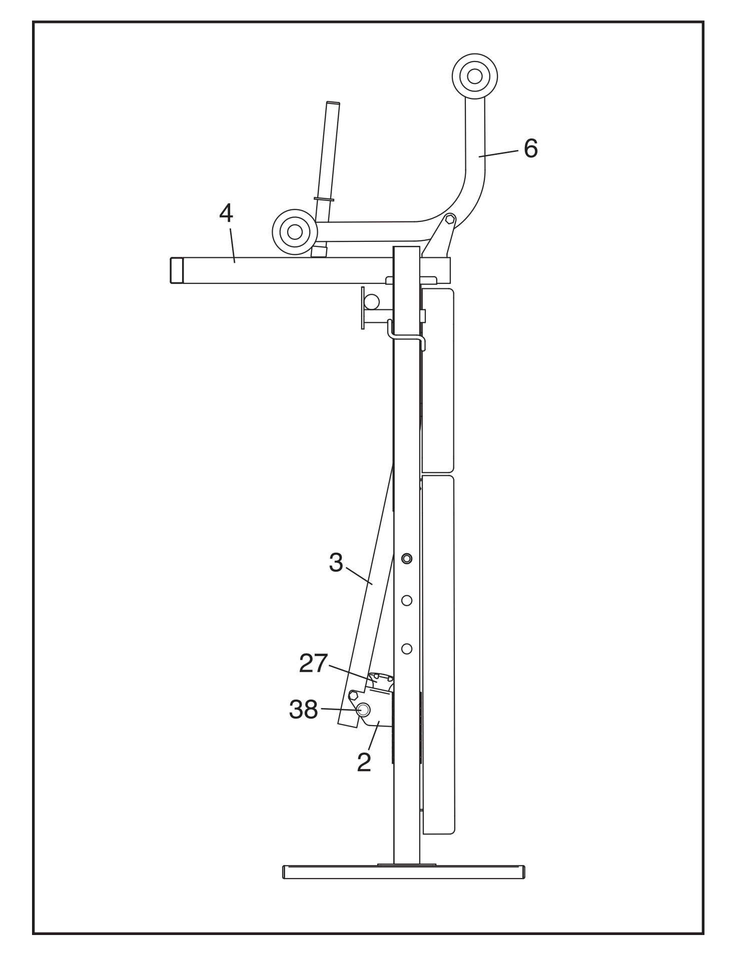
AUFBEWAHRUNG DER HANTELBANK

Bevor Sie die Hantelbank aufbewahren, entfernen Sie alle Gewichte vom Beinhebel (6).

Um die Hantelbank aufzubewahren, entfernen Sie zunächst den Riegelknopf (27) und den Riegel (38) von der Klammer an der Querstange (2).

Dann heben Sie den Rahmen (3) und das Vorderbein (4) in die abgebildete Position.

Schließlich führen Sie den Riegel (38) an der Seite der Klammer an der Querstange (2) ein, und den Riegelknopf (27) oben in die Klammer. Der Riegel verhindert, dass die Hantelbank auseinanderklappt.



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:

- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:

- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.

- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE7909.0

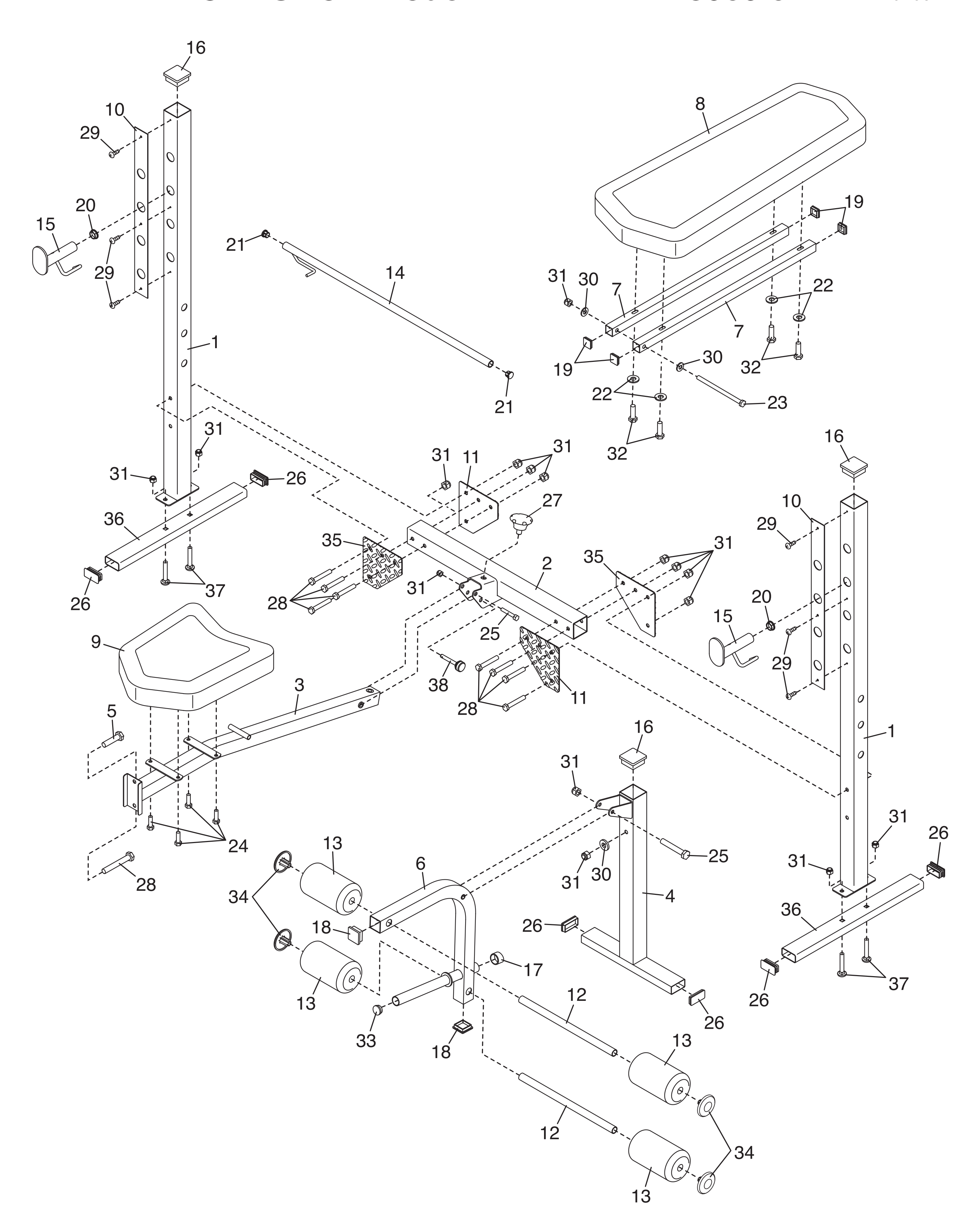
R0709A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Pfosten
2	1	Querstange
3	1	Rahmen
4	1	Vorderbein
5	1	M10 x 19mm Schraube
6	1	Beinhebel
7	2	Rückenlehnenrohr
8	1	Rückenlehne
9	1	Sattel
10	2	Pfostenabdeckung
11	2	Rechte Verbindungsplatte
12	2	Polsterrohr
13	4	Schaumstoffpolster
14	1	Rückenlehnenstütze
15	2	Gewichtehalter
16	3	Quadratische 50mm Innenkappe
17	1	25 mm abgerundete Kappe
18	2	Quadratische 38mm Innenkappe
19	4	Quadratische 25mm Innenkappe
20	2	Runde 25mm Innenkappe
21	2	Runde 21mm Innenkappe
22	4	M6 Unterlegscheibe
23	1	M10 x 135mm Bolzen
24	4	M6 x 16mm Schraube
25	2	M10 x 63mm Bolzen
26	6	25mm x 50mm Innenkappe
27	1	Riegelknopf
28	9	M10 x 66mm Bolzen
29	6	M4 x 16mm Schraube
30	3	M10 Unterlegscheibe
31	16	M10 Kontermutter
32	4	M6 x 40mm Schraube
33	1	25 mm runde Innenkappe
34	4	Polsterkappe
35	2	Linke Verbindungsplatte
36	2	Basis
37	4	M10 x 35mm Bolzen mit Vierkantansatz
38	1	Riegel
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingsposter
*	–	Schmiermittel

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Für Information über Bestellungen von Ersatzteilen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE8909.0

R0709A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 279718 R0709A